

ВСЕ ЕСТЬ, А МЕНЯ НЕТ

АВТОРСКАЯ ИСТОРИЯ



ИНСТРУКЦИЯ:

КАК РАЗБИТЬ «ИДЕАЛЬНУЮ» ЖИЗНЬ И
НАКОНЕЦ-ТО НАЧАТЬ СВОЮ

НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНИ



ЕЛИСЕЕВА АНАСТАСИЯ

СЕРИЯ “МНОГОСФЕРНАЯ ЖИЗНЬ”

Анастасия Елисеева

Все есть, а меня нет

«Автор»

2026

Елисеева А.

Все есть, а меня нет / А. Елисеева — «Автор», 2026

У тебя может быть всё: статус, карьера, правильный партнёр и одобрение окружающих. Но если по утрам ты не можешь проглотить ни кусочка от этого «счастья», значит, ты заживо погребен под бетонной плитой чужих ожиданий. «Всё есть, а меня нет» — это честный разговор о том, как выйти из-под гнета социальных стандартов и разрешить себе масштаб, который пугает. Это история о переходе из ограничений в открытый космос возможностей. Эта книга — для тех, кому мало быть «нормальными». Для тех, кто прячет свою жажду масштаба, свои безумные амбиции и право на МАСШТАБ за фасадом приличий. Мы будем:- Разбивать плиту «социального успеха», которая тебя душит.- Объединять свои «несовместимые» роли — от лидерских позиций до дерзких мечтателей, исследователей, первооткрывателей.- Перестать арендовать углы в чужих мирах и создать собственную Вселенную. Ваша Вселенная уже существует внутри вас. Пришло время расчистить место, чтобы она смогла проявиться в реальности.

© Елисеева А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Инструкция: Как разбить «идеальную» жизнь и наконец-то начать свою.	5
Об авторе: «Я готова прожить тысячу жизней за одну!»	5
Концепция серии: «Многосферная жизнь»	7
Начало истории	8
Манифест №1: О праве на крушение декораций	9
Глава 1. Бетонная плита	10
Манифест №2: Возвращение чувствительности	13
Глава 2. Анестезия: Почему мне больше не вкусно?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анастасия Елисеева

Все есть, а меня нет

Инструкция: Как разбить «идеальную» жизнь и наконец-то начать свою.

Об авторе: «Я готова прожить тысячу жизней за одну!»

Долгое время я была профессиональным исполнителем чужих ожиданий. Две вышки, карьера, социально одобряемый успех – я добросовестно заполняла каждый пункт в чек-листе «нормальной жизни», пока не почувствовала, что этот список превращается в бетонную плиту. Моя трансформация началась не с книг по психологии, а с физического ощущения тесноты. Мне стало мало одной жизни, одной роли и одного маршрута.

Мои точки опоры окончательно сменились там, где заканчиваются дороги – на Краю Света. Это были пять дней экспедиции через черную тундру и жестокие условия Крайнего Севера. Я стояла в географической точке, где Россия только начинается на карте.

Мир впустил меня туда, куда никогда не доберется 95% жителей нашей планеты. И дело было не в удаче. Я оказалась там просто потому, что **захотела и разрешила себе об этом мечтать**. В такие моменты масштаб Вселенной ощущаешь физически, кожей. И в этом масштабе приходит резкое осознание: глупо тратить свой потенциал на попытки «соответствовать» чужим меркам, когда ты можешь запускать в космос собственные ракеты. В тот день я выбрала рискнуть иллюзорной определенностью ради возможности прожить тысячи жизней за одну.

Сегодня мой формат – это жизнь-экспедиция. Я живу по принципу: «Делу время, а потехе я посвятила жизнь».

«Делу время» – это про обязательную реализацию своих идей в отведенные часы и конкретные целевые действия.

«Потеха» – это азарт исследования, создание проектов из смелых мечтаний и движение к результатам не через борьбу, а через доверие миру.

Раньше мне не хватало воздуха, теперь – весь мир стал моей игровой картой. Когда я ставлю цель, Вселенная начинает подкидывать мне квесты. Я прохожу их, получаю новые навыки и перехожу на следующий уровень. Мои желания больше не пылятся в списке «когда-нибудь» – они становятся реальностью здесь и сейчас.

Не ищите инструкций снаружи. Доверьтесь той колоссальной силе, которая спрятана внутри вас. Если вы чувствуете сопротивление и застой энергии – значит, вы идете против своей природы. Действие само ответит на все ваши вопросы, а ваше сердце – это самый точный навигатор.

Я здесь, чтобы показать: выйти в открытый космос своей настоящей жизни – это не страшно. Это невероятно красиво.

Концепция серии: «Многосферная жизнь»

Мир долго учил нас выбирать: либо карьера, либо семья; либо успех, либо свобода; либо логика, либо мечты. Мы привыкли жить в одной плоскости, подрезая свой масштаб под стандартные размеры.

Серия «Многосферная жизнь» – это закрытие старой модели «жизни по инерции» и переход к осознанному проектированию собственной реальности. Это не просто книги по саморазвитию. Для меня это целая философия, которую я применяю в своей жизни и вижу, как от моего пути загораются глаза у всех, кого я встречаю.

В чем суть методологии? Многосферность – это способность человека не искать жизнь в других, а создавать её самостоятельно, объединяя свои роли (Лидера, Исследователя, Творца) в единую, работающую систему.

Пять столпов системы:

1. Осознанность: Переход от автоматических реакций к осознанному выбору каждого шага.

2. Системность: Расширение масштаба не через хаос и временную мотивацию, а через четкую структуру.

3. Ответственность: Признание себя единственным архитектором своей «игровой карты».

4. Масштаб: Снятие ограничений. Мы не выбираем одну сферу – мы расширяем границы всех сфер одновременно.

5. Реализация через действие: Любая идея, инсайт или мечта должны быть заземлены в практику. Без действия энергия превращается в застой.

Я не веду вас за руку – я прокладываю маршрут. Моя задача как исследователя и архитектора моделей жизни – передать вам систему, которая сэкономит вам годы поиска. Я создаю пространство, где человек обретает ясность, собирает фокус и начинает жить глубже, объемнее и свободнее, чем принято считать.

В этой системе «Делу время» – это дисциплина реализации, а «Потехе – жизнь» – это азарт исследования мира. Я здесь, чтобы показать: выйти в открытый космос своей настоящей жизни – это не страшно. Это невероятно красиво.

**Добро пожаловать в многосферный мир.
Ваша личная Вселенная начинается здесь.**

Начало истории

Я стояла в шаге от алтаря – метафорического или реального, – за которым начиналась жизнь, идеально подходящая под описание «счастья». У меня был мужчина, статус, кольцо и понятное будущее. Со стороны это выглядело как финал красивого фильма, но внутри я чувствовала себя приговоренной.

Я чуть не совершила самую социально одобряемую ошибку в своей жизни: я чуть не вышла замуж за идиота. И дело было даже не в нём – идиотов много. Дело было во мне. Я добровольно положила на плаху всё: свои амбиции, свои безумные мечты, свои истинные интересы и саму возможность быть собой. Я была готова стереть свою личность в порошок, чтобы просто соответствовать картинке, которую кто-то назвал «нормальной жизнью».

В тот момент у меня было всё, но Меня там не было. Я превратилась в дорогую обертку от подарка, внутри которого – абсолютная пустота. Это страшное чувство: когда ты всё сделала правильно, но при этом совершила самое большое преступление против собственной жизни.

Мой фасад был безупречен. У меня была классная работа, я сама себе всё дала – статус, комфорт, возможности. В чеклисте успеха оставалось поставить последнюю галочку: семья и дети. И вот я сидела за столом по утрам, смотрела на этот завтрак в красивой посуде и понимала, что не могу проглотить ни кусочка.

Внутри меня каждый раз что-то робко зажигалось – маленькая искра настоящей мечты, воспоминание о том, кем я хотела быть на самом деле – и тут же гасло. Накрывалось тяжелой, холодной бетонной плитой «идеальной картинки».

Что такое «нормальная жизнь» в мире, где тебя нет?

Это когда ты предаешь свои цели и планы ради того, чтобы не выделяться из массовки «счастливых людей». Я была готова поставить на кон свою жизнь, лишь бы всё было «как у всех».

У меня это случилось в отношениях. У вас это может быть что угодно на выбор:

Престижная должность, от которой тошнит по понедельникам.

Золотая клетка быта, где ваши таланты пылятся на полке вместе с сервизом.

Роль «идеального человека или партнера», в которой вы задыхаетесь.

Цена этой картинке – ваше «Я». Я вовремя поняла: если я сейчас не разобью эту бетонную плиту, под ней похоронят живого человека.

Кстати, любовь все же случилась, и о своей настоящей любви, в чьих глазах я позже увидела отражение всей вселенной, я напишу в другой книге. Эта же книга – о том, как расчистить место внутри себя, чтобы эта вселенная вообще смогла там поместиться.

Добро пожаловать на путь возвращения к себе.

Манифест №1: О праве на крушение декораций

Я признаю право на правду. Быть в растерянности – это нормально. Чувствовать пустоту, даже когда со стороны жизнь кажется идеальной, – это не признак неблагодарности. Это сигнал души о том, что ей стало тесно в текущих границах.

Объявляется свобода от ожиданий:

- Больше нет нужды тратить все силы на поддержание безупречного фасада.
- Усталость и настоящие мечты больше не требуют маскировки.
- «Надо» больше не является единственным вектором движения.

Отныне приоритетом становится:

- **Внутренний голос.** Если в жизни «не вкусно», значит, этот путь ведет не туда.
- **Бережность к себе.** Желания, отложенные «на потом», возвращаются в повестку дня.
- **Поиск искры.** Всё, от чего внутри загорается свет, заслуживает внимания и защиты.

Отныне я – мой главный союзник. Это процесс бережного извлечения живого человека из-под завалов социальных стандартов.

Я здесь. И я позволяю себе просто быть. Каждая жизнь имеет значение. Каждое «Я» имеет право быть проявленным. Путь возвращения к себе начинается здесь.

Глава 1. Бетонная плита

Я сама её отлила. Своими руками. Каждый раз, когда я говорила себе: «Ну, он нормальный парень, зато семья будет», я подливала свежий раствор. Каждый раз, когда я выбирала престижную работу вместо той, где горели глаза: «Зато я сама себе всё куплю», плита становилась толще на сантиметр. Знаете, что самое смешное в «идеально-нормальной жизни»? На неё уходит прорва сил. Ты впахиваешь как проклятая, чтобы выглядеть расслабленной. Ты тратишь миллионы на психологов, чтобы они объяснили тебе, почему тебе плохо в твоём собственном раю.

Мой личный ад был сервирован на завтрак. Красивая тарелка, рассчитанный рацион, безупречно подходящий мужчина напротив – полный комплект. Ставь галочку и радуйся. А я сижу и чувствую, как у меня горло перехватывает. Потому что этот завтрак – это не еда. Это ритуал моего ежедневного предательства.

Симптом Идиота

Давайте сразу проясним: «выйти замуж за идиота» – это не про интеллект мужчины. Это про то, что ты выбираешь человека-декорацию. Ты выбираешь его не сердцем, а тем отделом мозга, который отвечает за «что скажут люди», и он соглашается, потому что скорее всего даже и не думал, что может выбрать что-то еще. И этот человек – идеальный аксессуар для твоего фасада.

Я смотрела на него и понимала: если я сейчас скажу «да», я официально подпишу дарственную на свою жизнь. Я отдам свои мечты, свои цели, свои сумасшедшие планы на завтрак этому человеку, который даже не поймет, что он ест.

Что такое эта плита на самом деле?

Это не общество. Это не родители. Это наш собственный страх оказаться «не такими». Страх, что если мы выкинем эту идеальную картинку на помойку, то от нас вообще ничего не останется.

Мы боимся, что под этой плитой – пустота. А там – нас уже похоронили заживо. Со своими планами, которые мы считаем «глупыми», со своими целями, которые «не приносят денег», со своей вселенной, которую мы променяли на «идеально-нормальную жизнь».

Эта книга не про то, как «наладить жизнь». Она про то, как взять лом и начать крошить этот бетон к чертовой матери. Даже если пыль будет лететь в глаза, и все соседи сбегутся посмотреть на этот погром.

Потому что альтернатива – это доесть завтрак и окончательно исчезнуть.

Как мы сами себя замуровываем

Бетонная плита не падает с неба за один день. Она заливается по капле каждый раз, когда выбирается «как надо» вместо того, чего хочется на самом деле. Это происходит в моменты, когда:

● **Игнорируется внутреннее сопротивление** ради соблюдения социальных ритуалов. Когда приходится часами поддерживать пустые разговоры с «нужными» людьми, изображая вовлеченность, хотя единственное честное желание в этот момент – тишина и уединение.

● **Выбирается статус вместо удобства.** Когда приобретаются вещи, которые ограничивают свободу движений или не соответствуют личному вкусу, но зато создают «правильное» впечатление в глазах окружающих. Желание не выглядеть «хуже других» становится важнее собственного комфорта.

● **Создается иллюзия безупречности.** Когда тратится колоссальное количество энергии на то, чтобы спрятать за идеальным фасадом обычную человеческую жизнь с её естественным беспорядком и слабостями. Страх оценки заставляет превращать свое пространство в безжизненную витрину.

● **Принимаются чужие сценарии досуга.** Когда происходит согласие на скучные мероприятия или неинтересные занятия только из боязни показаться сложным или капризным человеком. В этот момент чужое удобство ставится выше собственного времени.

● **Профессиональное самоотречение.** Когда человек берет на себя дополнительные задачи или задерживается в офисе не из-за производственной необходимости, а чтобы не прослыть нелояльным или недостаточно амбициозным. Это страх не оправдать чужие ожидания от своей карьеры.

● **Интеллектуальный конформизм.** Когда в компании или на встрече приходится поддакивать мнению большинства или смеяться над несмешными шутками, просто чтобы не разрушать общую атмосферу и оставаться «своим». В этот момент человек буквально предает свой интеллект и ценности.

● **Синдром «хорошего человека».** Когда на любую просьбу – будь то помощь с переездом или выполнение чужого отчета – дается автоматическое «да». Страх обидеть отказом или показаться эгоистом становится сильнее, чем потребность в собственном отдыхе.

● **Задвигание талантов.** Когда хобби или увлечение (будь то программирование, живопись или столярное дело) маркируется как «ерунда, не приносящая денег». Человек выбирает только те занятия, которые одобряются рынком или семьей, постепенно убивая в себе творца.

● **Физическое насилие над режимом.** Когда отдых воспринимается как слабость. Человек заставляет себя идти на тренировку, когда тело требует сна, или продолжает работать с температурой, просто чтобы не выбиться из графика продуктивного достигателя.

Это и есть **самоубийство через «приличия»**. Мы тратим прорву сил, чтобы окружающие поставили нам «лайк». Мы производим образ счастливых, успешных, «нормальных»

людей для окружающих, для мамы, для бывших одноклассников. А сами в это время банкротимся. Каждое «всё в порядке», сказанное через силу, – это еще одно ведро цемента.

Ты создаешь безупречный саркофаг, в котором замирает само время.

Это конструкция идеальной формы: в ней нет изъянов, нет лишних деталей и нет места для случайных порывов ветра. Ты находишься в центре герметичного пространства, где всё подчинено жесткой геометрии «правильной жизни».

Это больше не место для роста, это форма для консервации. Ты застываешь в своей лучшей версии, но эта версия – лишь статичный слепок. Там, где нет возможности для искреннего проявления – боли, восторга или протеста – прекращается циркуляция энергии. Ты оказываешься в среде, лишенной внутреннего тока. Это тишина, в которой слышно только тиканье часов, отсчитывающих время жизни, потраченной на поддержание формы. Снаружи этот мону-мент твоему успеху кажется незыблемым. Окружающие могут восхищаться твоей стойкостью, не понимая, что внутри этой монолитной брони личность теряет связь с реальностью.

Плита становится настолько плотной, что даже самый громкий внутренний крик превращается в едва уловимую вибрацию, которую мир принимает за очередное проявление стабильности. Личность оказывается в ловушке собственной безупречности, где единственным способом выжить становится признание: этот монолит должен быть разрушен.

Кто здесь под плитой?

Самый большой страх: «Если я перестану быть этой идеальной версией себя, если я выйду из отношений и уйду с этой классной работы – что останется?» Кажется, что там дыра и пустота.

Но правда в том, что под бетоном – мы. Настоящие. Те, которые хотят материться, когда больно, смеяться, когда смешно, и строить свою гребаную Вселенную, а не подбирать шторы к чужому мировоззрению.

Эта глава – твой первый удар ломом. Мы не будем «искать гармонию». Мы будем смотреть на трещины в твоём фасаде и радоваться, потому что через них наконец-то пошел воздух.

Посмотри, как это было у меня:

«В итоге, когда декорации наконец рухнули и пыль осела, я обнаружила под обломками самую неудобную правду. Оказалось, что я вообще не хочу «замуж». Ну, то есть вот в этом классическом понимании – с общим бытом, отчётами и обязательной программой «счастливой жены». Мне это было не нужно вовсе. Я поняла, что готова к совершенно другому формату отношений – свободному, честному, про жизнь, а не про штампы. Но об этом мы поговорим не здесь. Сейчас важно другое: сколько лет я потратила бы на то, чтобы впахнуть себя в форму, которая мне изначально была мала?»

Манифест №2: Возвращение чувствительности

Я признаю право на выход из состояния «анестезии». Внешняя нормальность часто является лишь следствием качественной заморозки чувств. Отсутствие боли больше не считается главным жизненным достижением. Это лишь симптом того, что личность превратилась в удобную функцию, которая идеально работает, но ничего не хочет.

С меня хватит:

- **Считать «отсутствие боли» своим главным достижением.**
- **Быть удобной функцией, которая идеально работает, но ничего не хочет.**
- **Соглашаться на «среднюю температуру по больнице», когда внутри всё должно гореть, и это зарево должно быть видно из космоса.**

Я разрешаю себе:

● **Чувствовать злость.** Злость – это энергия. Это мой внутренний сторожевой пес, который наконец-то проснулся и увидел, что в моем доме живут чужие люди и чужие правила.

● **Чувствовать разочарование.** Да, мой фасад – картонный. Да, мой «идеальный завтрак» – пластмассовый. Признать это – больно, но это единственная дорога к выходу.

● **Чувствовать голод по жизни.** Я хочу снова хотеть. Не «то, что нужно купить», а то, от чего замирает сердце, горят глаза и наполняет тебя необратимой верой в то, что всё возможно.

Я выбираю выйти из наркоза. Пусть сначала будет ломить всё тело. Пусть вернется страх, неуверенность и острый вкус реальности. Я лучше буду чувствовать боль от трещин в своем бетоне, чем бесконечную пустоту внутри своего успеха.

**Моя личность перестает быть декорацией.
Сознание возвращается. Живое выбирает жить.**

Глава 2. Анестезия: Почему мне больше не вкусно?

Режим «Зомби в люксе»

Самый страшный побочный эффект «идеально-нормальной жизни» – это момент, когда всё становится «ровно». Не плохо, не хорошо – никак. Личность превращается в функциональный механизм, который просто закрывает жизненные задачи и уходит на подзарядку. Это и есть режим «зомби в люксе»: состояние, при котором внешние декорации безупречны, но внутри отсутствует тот, кто мог бы ими насладиться.

В этом режиме происходит подмена жизни её качественной имитацией. Снаружи всё выглядит как триумф: комфорт, статус, отлаженный быт и социально одобряемый успех. Но внутри этой дорогой витрины наступает эмоциональный паралич. Человек становится заложником собственного благополучия, где каждая деталь интерьера или пункт в резюме – лишь элемент сложной системы подавления живых импульсов.

«Зомби в люксе» – это триумф формы над содержанием:

● **Инерция достижений.** Движение продолжается не потому, что есть страсть, а потому, что механизм настроен на бесконечный бег. Успехи накапливаются, как инвентарь на складе: они есть в наличии, но они больше не греют и не вдохновляют.

● **Сенсорная депривация.** В окружении комфорта и эстетики рецепторы восприятия постепенно атрофируются. Когда всё вокруг слишком правильно и предсказуемо, психика выключает яркость, чтобы не замечать монотонности этого совершенства.

● **Герметичность существования.** Это жизнь в вакуумной упаковке. Смерть в люксе наступает не от голода, а от отсутствия сквозняков – случайных встреч, рискованных идей, живых ошибок и искренних порывов.

Это не дзен и не спокойствие. Это состояние, когда человек как будто находится в скафандре: мир виден во всех деталях, но коснуться его невозможно. Жизнь превращается в безопасную трансляцию на дорогом экране, где нет места ни боли, ни теплу, ни подлинному вкусу. В конечном итоге, единственное, что остается – это «окей» как финальный диагноз полной эмоциональной анестезии.

Чем мы «закидываемся»?

У каждого механизма самообмана есть свои способы поддержания онемения. Часто это называют «активной жизненной позицией» или «стремлением к росту», но по сути это методы подавления сознания. Это легальные способы не замечать, что жизнь превратилась в выполнение функций внутри чужого сценария.

Основные формы социальной анестезии:

● **Трудоголизм как легальное убежище.** Работа по 12–14 часов в сутки – идеальный способ избежать экзистенциальных вопросов. Когда день заполнен дедлайнами и бесконечным решением задач, на саморефлексию не остается ресурса. Вечернее истощение воспринимается как «честная усталость», хотя на самом деле это форма бегства от жизни. Деятельность становится ширмой, за которой скрывается отсутствие подлинного смысла.

● **Бесконечный «улучшайзинг».**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.